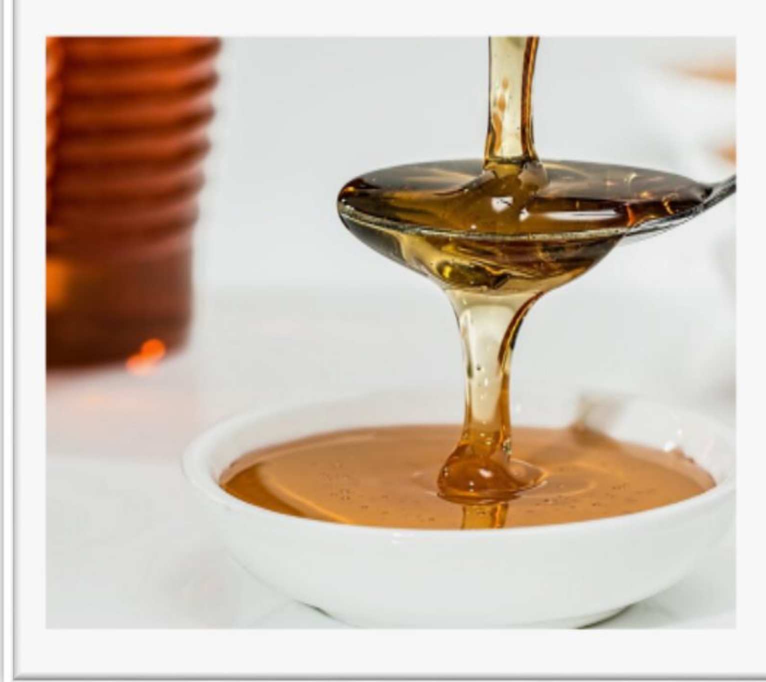



LES ASTUCES DE MÉMÉ

# MA PHARMACIE NATURELLE

REMÈDES NATURELS - VIE SAINE
PLANTES MEDECINALES




# Table des matières

# AVERTISSEMENT

Les informations contenues dans cet ouvrage ne peuvent en aucun cas faire l'objet d'une documentation de référence en matière de santé ou médicale. De ce fait, elles ne peuvent pas se substituer aux traitements et aux soins médicaux sans la recommandation particulière d'un médecin assermenté. En effet, ne négligez jamais le fait que toute maladie ou blessure requière l'intervention d'un docteur en médecine ou d'un praticien en médecine alternative.
Les informations présentes dans cet ouvrage proviennent de diverses sources comme des, recettes maisons de grand-mère, livres spécialisés, de thérapeutes en médecine naturelle, des encyclopédies médicales reconnues, de divers médecins, spécialistes et experts dans leur domaine de santé.

Cependant, de nombreuses questions d'ordre médicales ou de santé peuvent être sujettes à controverse, du fait que différentes personnes qualifiées peuvent avoir différentes opinions

Vous devez utiliser ces informations comme référence et non comme un guide médical ou un manuel d'auto traitement. Si vous pensez avoir un problème médical assez pointu, consultez votre médecin.
L'information présentée ici a pour but de vous aider à faire des choix éclairés concernant votre santé. Vous ne devez pas vous en servir pour remplacer un traitement prescrit par un médecin.

Les femmes enceintes et les personnes suivies médicalement ne devraient pas entreprendre des traitements maisons sans d'abord consulter leur médecin. Avant de faire un exercice, prendre un complément alimentaire ou suivre un remède maison, il est important d'en parler d'abord à votre médecin.
Les conseils donnés dans cet ouvrage ne sont pas destinés à remplacer un avis médical.

Chaque personne est différente et peut réagir différemment à un remède, un exercice ou autres. SVP, n'appliquez aucun conseil sans en avoir parlé au préalable à votre médecin !

Tenez compte que certaines plantes ou remèdes peuvent provoquer des réactions allergiques ou voire même être toxiques. Certains aliments peuvent également vous être déconseillés personnellement par votre médecin, suivez ses prescriptions.

Nous ne pouvons pas être tenus pour responsables d'une quelconque incompréhension ou d'une mauvaise interprétation du contenu de nos ouvrages ou de nos pages, ni d'aucune erreur ou omission qui serait totalement involontaire de notre part.

## DES THES MEDICINAUX SIMPLE ET EFFICACE

Vous avez ici une liste de Thés médicinaux que vous pouvez concocter facilement, juste avec des ingrédients maisons, pour combattre quelques malaises du quotidien.

- **Thé à la camomille :** contre l'insomnie
- **Thé de gingembre et curcuma :** contre l'infection sinusale
- **Thé au basilic :** contre l'anxiété
- **Thé au gingembre :** contre maux de tête
- **Thé vert :** contre l'acné
- **Thé à la cannelle :** contre les maux de gorge
- **Thé au miel et au citron :** contre le rhume

## REMEDES NATURELLES FAIT MAISON

## LE PALUDISME

**A titre préventif :** Pour prévenir le paludisme, il n'y a pas de recette miracle, il faut simplement éviter au maximum les piqures de moustiques, pour selon il est conseillé de dormir sous moustiquaire imprégnée. En outre cette méthode il faut prendre du jus de citron mûr chaque jour dans de l'eau sucrée au miel, très efficace et protège votre organisme.

**A titre curatif :** Il existe une multitude de remèdes naturels pour guérir le paludisme, nous allons donc citer quelques-uns

**Remède 1 :** Faites le mélange de la feuille de cassia siemea, la feuille d'eucalyptus, le jus de citron et de la citronnelle. Bouillir le mélange, boire ¼ de litre 2 heures avant le repas.

**Remède 2 :** Faire une préparation des feuilles de Sénna occidentalis (kinkériba en fon), et boire matin et soir jusqu'à la guérison totale.

**Remède 3 :** Faites une préparation des feuilles de moringa et ajouter y quelques tranches de citron, boire la tisane obtenue matin et soir jusqu'à satisfaction.

## MAUVAISE DIGESTION

***Remède*** : **Citron**

En cas de mauvaise digestion, presser un citron mure dans ½ Verre tiède puis boire après le repas. A ne pas prendre après 18h.

## DIARRHEE

**Remède 1 : Citron, orange**

Presser le jus de 2 citrons et d'une orange dans un verre et boire

**Remède 2 :** Faire bouillir 15 grammes de feuille de goyavier dans 1 litre d'eau et boire cette préparation dans la journée fait arrêter la diarrhée.

**Remède 3 : Charbon de bois**

Ecraser le charbon de bois et le mettre dans 1 verre d'eau et boire. Très efficace contre la diarrhée.

- **Diarrhée simple :** Faire bouillir en 5min, 1L d'eau plus 5 tomates découpées et boire le tout matin, midi, soir (3fois /mois)
- **Diarrhée aigue :** mélanger 3 cuillères à soupe d'argile verte diététique plus verre d'eau tiède plus ½ citron mur et voir le tout.

## VERS INTESTINAUX

On attrape les vers en mangeant des fruits et légumes non lavés, par le dépôt des mouches sur les repas, en marchant pieds nus un peu partout, dans la boue et les marigots, en mangeant sans se laver les mains, dans les wc malpropres et par les besoins de terre.

***Remède 1 :*** **Pépins de papaye + miel**

Faire sécher 3 cuillerées à soupe de pépins de papaye, les écrase puis laisser infuser dans de l'eau tiède pendant 10 min. Filtrer et ajouter 2 cuillerées à soupe de miel pur avant de boire.

***Remède 2 :*** **Ail + miel ou sucre**

Faire bouillir 3 gousses d'ail haché ou écraser en présence de sucre ou sans sucre. Sinon le mélanger au miel pur et boire cette recette une fois par jour à jeun et sur 2 jours.

**Remède 3 : Citron + miel**

Ecraser 2 citrons murs en patte plus 1 verre d'eau tiède, laisser macérer 10 minutes, ajouter deux cuillères à soupe de miel pur, tamiser et boire le tout à jeun pendant 2 jour.

# **ICTERE** (PALU JAUNE)

**Remède 1 : feuille de papayer et fruits verts**

Faire bouillir le mélange (feuilles et fruits verts du papayer découpé en petits morceaux). Enlever du feu, couvrir et laisser infuser 10 min, boire 2 à 3 tasses par jour.

***Remède 2* : Feuille de coton fraiche**

Mettre les feuilles de coton dans une bouteille et laisser fermenter pendant 24h puis boire dans 1 verre matin, midi et soir pendant 3 jours à une semaine.

# CONSTIPATION

Vous êtes constipé quand vous avez des difficultés à aller à la scelle régulièrement. Une astuce simple, chaque matin au réveil, allez aux toilettes et s'assoir sans dire lire, même si l'envie n'y ai pas.

**Remède1** : **Eau de mer**

L'eau de mer prise le matin à jeun ou le soir au coucher à un effet laxatif doux. Prendre 2 cuillerées à soupe dans ½ verre d'eau.

**Remède 2 : orange, sucre**

Presser le jus de 1 à 2 oranges dans un verre, mettre 2 à 4 carreaux de sucre ensuite boire le matin à jeun.

**Remède 3 : Papaye**

- Manger la moitié d'une papaye mure avant chaque repas. Après chaque repas, prendre un verre d'eau tiède plus une cuillère à café de miel pur, plus un demi citron mur et boire ce breuvage trois fois par jour.
- Trois cuillérées à soupe de feuilles sèches de papayer plus une tasse d'eau chaude, laisser infuser dix minutes, puis tamiser et boire additionner d'un jus de citron juste après le repas.

# OBESITE

L'obésité c'est l'excès d'embonpoint, accumulation excessive de graisse dans l'organisme, pour finir avec ce mal vous devez en premier lieu faire beaucoup de sport que ce soit la course, travaillez les abdos, si vous avez du mal à le faire tout seul, faites-vous suivre par un coach sportif, vous aurez un meilleur résultat. Néanmoins vous pouvez faire recourir aux remèdes naturels.

**Remède 1 :** Faire bouillir pendant 10 minutes avec de l'eau les racines de papayer + 7 Citrons (couper chaque citron en deux). Boire un verre à bière deux fois par jour loin des repas.

***Remède 2*** : **Fruits**

Une technique recommandée contre toute forme d'obésité sans privation de nourriture, consiste à ne manger 2 ou 3 jours dans la semaine uniquement que des fruits les jours de diète hydrique seront choisis selon vos préférences, mais pas forcément des jours successifs.

**Remède3 : Pamplemousse + citron + miel**

Prendre 5 citrons et 4 Pamplemousses, bien lavé et haché, les faire bouillir dans 1 litre d'eau pendant 15 min, ajouter 2 cuillerées à soupe de miel et faire rebouillir pendant 5 min, filtrer et boire 1 verre, 1 heure avant les repas (1 mois de traitement).

# DEMANGEAISON APRES BAIN

**Remède 1 : Bananier**

Découper en quelques morceaux, une partie du tronc de bananier. Mettre dans un canari et faire bouillir pendant 10 min environ. Laisser reposer et se laver avec matin et soir sur 2 ou 3 jours.

**Remède 2 : Eau de mer**

Se laver avec l'eau de mer arrête les démangeaisons après bain.

# ANEMIE

**Remède 1 : Persil, épinard, pétales de rose**

Faire bouillir dans une tasse d'eau, le mélange suivant :  2 pincées de persil (feuille), 2 pincées d'épinard (feuille), de la carotte et 2 pincées de pétales de rose. Enlever du feu, couvrir et laisser infuser 5min. Boire 2 à 3 tasses par jour.

**Remède 2 : Feuille d'ortie**

Faire une décoction de feuille d'ortie dans ½ litre d'eau 5 à 10 min. Laisser reposer et boire un verre matin et soir après le repas. Cela normalise le taux d'hémoglobine.

**Remède 3 : Argile + tomate**

Boire l'argile verte et consommer beaucoup de tomates crues.

## MIGRAINE

**Remède 1 : Anis, menthe et orange**

Faire bouillir une tasse d'eau contenant le mélange suivant : 1 cuillerée d'anis (graine), 3 pincées de fleurs d'oranger, 2 pincées de menthe (feuille). Enlever du feu, couvrir et laisser infuser 5min.

**Remède 2 : Feuille de manguier**

Faire bouillir les feuilles pendant 1 heure. Faire un bain de vapeur avec, puis laver la tête après que la décoction soit devenue tiède (2 jours de traitement).

**Remède 3 :** Mettre sur la partie atteinte un cataplasme d'oignon bien écrasé.

## SINUSITE

**Remède 1 : Chou**

Mettre quelques gouttes de suc de chou dans les narines le soir au coucher

**Remède 2 : oignon + citron**

Bouillir durant 5 min, 3 oignons découpés dans 2 verres et demi d'eau, tamiser et boire le tout additionné d'un demi citron jaune, 2 fois par jour avant le repas. Aussi vous pouvez mâcher 2 tranches d'oignons bouches fermée.

## RHUMATISME ET DOULEURS ARTICULAIRES

**Remède 1 : Ail, beurre de karité**

Ecraser 3 gousses d'ail qu'on fait bouillir avec du beurre pendant 10min. Laisser refroidir et frotter la pommade.

***Remède 2 :*** **Algues marines**

Ecraser les algues marines, plantes marines (riche en oligo-éléments et en acide aminés). Mélanger avec du beurre de karité et faire un massage sur la partie douloureuse.

***Remède 3 :*** **Oignon + miel**

Faire bouillir pendant 10 min, 4 oignons découpés dans un litre et demi d'eau. Boire 1 verre, 3 fois par jour, accompagnés de 2 cuillères à café de miel pur avant le repas.

# GRIPPE

**Remède 1 :** Pour prévenir la grippe, faire bouillir une tasse d'eau et ajouter le mélange suivant 2 gousses d'ail et 1 cuillerée à soupe de pollen de fleur. Enlever du feu, couvrir et laisser infuser pendant 3 min. Boire 1 tasse matin et soir.

**Remède 2** : Oignon

Faire bouillir durant 10min, 2 oignons dans 1 litre d'eau et boire 3 verres 3 fois par jour, loin des repas (pendant les soins, évitez de manger un repas lourd)

# BAISSE DE VISION

**Remède 1 : Feuille fraiche d'igname**

On extrait des feuilles (en faisant bouillir 5 à 10 min) une solution concentrée puis on applique en petites gouttes dans les yeux chaque matin et soir.

**Remède 2 : Carotte**

Une méthode qui consiste à manger 2 carottes par jour pour améliorer votre vision au bout de quelques jours (à prendre à 18h).

## FIEVRE

**Remède 1 : Nîmes**

Utiliser quelques feuilles de Nîmes en décoction dans 1 litre d'eau et boire à raison de ½ litre par jour.

**Remède 2 : Miel & citron**

- 1 litre d'eau
- 3 cuillérées à soupe de miel
- 5 cuillérées à soupe de jus de citron

Boire le mélange 2h avant le repas.

## VARICELLE

**Remède : Feuille de manioc**

Ecraser les feuilles fraiches de manioc et l'appliquer sur les boutons de varicelle jusqu'à guérison totale.

## ASTHME

**Remède 1 :** **Banane**

Faire cuire 2 bananes non mures (sans la peau) dans ½ litre d'eau. Boire entièrement après avoir laissé.

**Remède 2 :** **Eau de mer**

Chauffer de l'eau de mer, mettre dans un sceau et se recouvrir d'un tissu. Aspirer fortement la vapeur, ce qui fixe les substances marines diffusées dans cette eau. Les bronches et les muqueuses s'ouvrent normalement.

**Remède 3 :** **oignon**

Couper très fin 1 gros oignon, le faire macérer dans un grand verre d'eau tiède le soir avant de se coucher : le matin ajouter 1 cuillerée de jus de citron et 1 cuillerées à soupe de miel naturel. Prend à jeun le matin.

## TOUX BRONCHITES

***Remède 1 :*** **oignon**

Prendre 3 oignons, 5 cuillerées à soupe de miel, trancher les oignons et faire bouillir le tout lentement dans ½ litre d'eau pendant 45 min. Filtrer et conserver dans une bouteille (boire quelques. Filtrer et conserver dans une bouteille (boire quelques cuillerées par jour).

***Remède 2 :*** **Fleurs, racines du papayer**

Faire la décoction de quelques racines de papayer et 5 cuillerées de fleurs dans 1 litre d'eau durant 15 min boire ½ verre en ajoutant 1 cuillérées à soupe de miel (3 fois par jour).

***Remède 3 :*** **La barbe de mais**

Bouillir dans 1 litre d'eau 2 poignées de la barbe de maïs, boire dans 1 verre en y ajoutant 2 cuillerées à soupe de miel (3 à 4 fois/ jour)

# HYPERTENSION

**Remède 1 :** **Avocatier + Ail**

Faire la décoction des feuilles d'avocatier + 2 gousses d'ail dans 1 litre d'eau pendant 20 min boire. Boire 1 verre matin et soir pendant 15 jour dans le mois.

**Remède 2 :** **Anacardier**

Faire l'infusion, de 2 cuillerées à soupe de poudre de l'écorce d'anacardier dans 1 verre d'eau pendant 10 min. Boire 1 verre matin et soir pendant 15 jours dans le mois.

**Remède 3 :** **Ail**

Mettre dans une bouteille, 1 litre d'eau plus une gousse d'ail découpée et boire cette eau 3 fois par jour pendant 3 jours. Aussi mâcher de temps en temps un morceau d'ail dans la bouche.

# MAUVAISE HALEINE

**Remède 1 :** **Dentifrice anti-mauvaise haleine**

- 2 cuillerées à café d'argile verte
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 3 clous de girofle

- Eau minérale

Pour combattre la mauvaise haleine, essayez le dentifrice à l'argile verte. Pour se faire, mélangez l'argile verte et le bicarbonate. Ajoutez les clous de girofle broyés finement, puis de l'eau minérale afin d'obtenir une pâte lisse, que vous allez utiliser au quotidien.

**Remède 2 :** **Menthe et anis**

Faire bouillir dans une tasse d'eau, le mélange suivant : 2 pincées de menthe (feuilles), 2 pincées d'anis (graine). Enlever du feu, couvrir et laisser infuser 5min. Boire 2 tasses par jour après le repas. Prendre aussi un yaourt à jeun, 1 jour sur 2.

**Remède 3 :** **Clou de girofle**

Une recette très simple, consiste à mâcher quelques clous de girofle plusieurs fois par jour. Ça aide à lutter contre les mauvaises haleines.

# VIEILLISSEMENT PRECOCE

**Remède 1 :** **Miel, citron**

Mettre le jus de 3 citrons dans ½ verre de miel pur. Boire une fois par jour et sur 15 jours par mois, le miel et le citron rajeunissent les cellules.

**Remède 2 :** **Eau de mer**

Selon le Docteur LAVARSIERE, la forte présence à la plage ralentit le vieillissement précoce car respirer des particules marines chargent l'organisme en zinc, potassium, calcium, fer, magnésium…

# HOQUET

**Remède :** Inspirer une grande quantité d'air et arrêter la respiration pendant 10s, puis faire sortir l'air lentement. Faire 3 fois l'exercice, c'est très efficace.

# INSOMNIE

**Remède 1 :** **Pétale de fleurs d'oranger**

Laisser infuser pendant 4 jours, 5g de pétales (une pincée) de fleur d'oranger dans ½ litre d'eau. Mettre en bouteille, cette liqueur est un bon remède contre l'insomnie

**Remède 2 :** **Racine du manguier**

Bouillir les racines du manguier dans 1L d'eau pendant 10 min et boire 1 verre, 4 fois par jour.

# ANGINE

**Remède :** **suc de chou**

Faire plusieurs fois le gargarisme avec le suc de chou.

# EXTINCTION DE VOIX

**Remède :** **Chou + miel**

Si vous êtes aphone, quelques gargarismes avec le suc de chou additionné d'un peu de miel vous rendront la voix

# MAUX D'YEUX

**Remède :** **Feuille de choux**

Imbiber le coton, du liquide d'une feuille de choux râpé et versé 2 goutes dans chaque œil au coucher 1 fois par jour.

## MAUX DE REINS

**Remède 1 :** **Oignon + miel**

Faire bouillir pendant 10 minutes, 3 gros oignons découpés dans 1litre et demi d'eau, puis ajouter 2 cuillères à café pu dans un verre et boire loin des repas, matin, midi, soir.

**Remède 2 :** **Mille pattes, beurre de karité**

Bruler une mille pattes puis l'écraser, mélanger la poudre obtenue avec du beurre de karité et se masser avec du haut vers le bas.

**Remède 3 :** **Poivre, racines du papayer male**

Piler les racines du papayer male (ne produit jamais de fruits) avec 1 peu de poivres, ajouter 1 verre d'eau et faire le lavement (purger) le soir au coucher (1 semaine de traitement).

## SAIGNEMENT DE GENCIVES

**Remède :** **Citron**

Additionner à l'eau, le jus de citron mur et brossez-vous matin et soir.

## CARIE DENTAIRE

**Remède 1 :** **Argile verte**

Se brosser les dents avec de l'argile verte diététique, 3 fois par jour, est une garantie de l'hygiène bucco-dentaire.

**Remède 2 : Déchets de soi-même**

Prélever un peu de déchets de soi-même avec du coton et l'introduire dans le trou de la dent cariée (guérison assurée).

## VOMISSEMENT

**Remède 1 : Argile verte, citron + miel**

Mélanger 2 cuillères à soupe d'argile verte plus demi citron mur plus 2 cuillères à café de miel pur et boire le tout 2 jours, loin du repas.

**Remède 2 : Cendre de foyer**

Prendre 1 cuillères de cendre blanche du foyer. Mélanger dans ½ verre d'eau tiède, laissez macérer ½ heure durant, filtrez dans un linge propre et boire le tout doucement avec 1 petite cuillère. Ce traitement est valable pour tous y compris les femmes enceintes et nourrissons.

## ENTORSE (SOIGNER UNE)

- Gel d'aloe Vera
- Glace

Si vous vous êtes fait une entorse, appliquez de la glace à l'endroit douloureux, puis effectuez des applications répétées de gel d'aloe Vera. Cela va apaiser la douleur et favoriser la guérison.

# MORSSURE DE SERPENT

**Remède 1 : Oignon, cola + feuilles de manioc**

Ecraser ensemble de l'oignon, du cola plus des feuilles de manioc. Ensuite bien mélanger, et il s'en remettra

**Remède 2 : La pierre noire**

Exciser la partie de la morsure à abstenir des gouttes de sang avec une nouvelle lame et placer la " pierre noire" il aura une attraction.

Dès que le venin sera absorbé la pierre noire tombe.

**NB :** La pierre noire extrait également le venin des animaux et le poison des objets (couteaux ou flèches empoisonnés)

# DIABETE

**Remède 1 : feuille ortie**

Faire bouillir quelques feuilles fraiches de la plante ORTIE pendant 5 à 10 min. Boire régulièrement la décoction normalise le taux de glycémie du diabétique (un verre matin et soir).

**Remède 2 : Chou, oignon + ail**

Faire bouillir dans 2 tasses d'eau, le mélange suivant : chou, oignon haché et l'ail pendant 20 min. Enlever du feu, laisser infuser pendant 5 min et filtrer.

Boire 3 fois dans la journée sur 2 semaines de traitement par mois. Eviter la consommation de sucre, bonbon.

**Remède 3 : Pomme d'acajou (anacardier)**

Laisser fermenter toute la nuit, 20 g (3 bonne cuillerées à café de poudre de l'écorce) dans 20 ml d'eau. 20ml= 1 verre d'eau et boire (2 cuillerées à coupe) de cette solution 2fois / jour 1 mois de traitement

**Remède 4 : Corossolier**

Mettre 1 poignée de feuille sèches dans 1 litre d'eau bouillante puis laisser infuser pendant 15 min, boire à volonté dans la journée, faire cela chaque jour pendant 1 mois de traitement.

***NB :*** *Il faut éviter de manger les aliments trop sucrés. Faire vérifier la glycémie c'est-à-dire le taux de sucre dans le sang.*

## FATIGUE GENERALE

***Remède 1 :*** **Miel, citron, oignon**

Ecraser 2 à 3 gousses d'oignon, mettre dans 1 verre puis presser le jus de 2 à 3 citrons et 2 Cuillerées à soupe de miel pur. Boire au coucher chaque soir.

***Remède 2 :*** **Eau de mer**

Faire un bain avec l'eau de mer tiède le soir au coucher, soulage les douleurs musculaires et la fatigue.

***Remède 3 :*** **Citron**

Boire 1 verre d'eau plus le mélange d'un citron mur dès l'arrivée à la maison après le travail, matin et soir avant le repas.

## FIEVRE TYPHOIDE

**Remède 1 :** **Feuille de bambou de chine**

Faire bouillir les feuilles de bambou de chine et boire 1 verre matin, midi et soir additionner d'un citron bien mur pendant 1 mois.

**Remède 2 :** **Ananas, Tamarin, Citron**

Faire bouillir pendant 2 heures le mélange d'un ananas non mur découpé avec la peau + 5 citrons non mur + le tamarin, dans 3 litres d'eau boire cette décoction 2 fois par jour pendant 2 semaines à 1 mois.

## MAUX D'OREILLE

**Remède 1 :** **Les fleurs de papayer mal**

Ecraser les fleurs de papayer mal et mettre dans 1 tissu blanc bien propre. Nettoyer l'oreille malade et presser 2 à 3 gouttes dans l'oreille 2 fois par jour pendant 3 jours, à une semaine guérison assurée.

**Remède 2 :** **pipi thérapie**

Nettoyer l'oreille malade et à l'aide du coton mettre 2 à 3 gouttes de la 2 ème pipi de la matinée dans l'oreille, 2 fois par jour pendant 3 jours à une semaine

***NB :*** *Pour que le traitement soit efficace consommer des fruits de la même la veille.*

# BRONCHITE

**Remède 1 :** **Patate douce et citronnier**

Faire bouillir le mélange d'un kg des tiges de la patate douce avec les feuilles de citronnier et eucalyptus. Et faire l'inhalation et le bain corporel pendant 3 jours.

**Remède 2 :** **Rônier**

Faire une décoction de ½ kg des racines dans 1 litre de demi d'eau et boire matin et soir, très bon aussi pour les maux de gorges

# PANARIS

**Remède 1 :** **Le pipi de soi-même**

Le matin au réveil, uriner dans 1 petit bol (lait, sardine), y plonger le doigt malade durant 5min, verser le pipi après utilisation. Reprendre la même chose le lendemain 3 fois pour 2 jours de titrement.

**Remède 2 :** **Potasse, racine du papayer amande de noix de palme**

Ecraser l'amande de noix de palme, racine de papayer et de la potasse. Appliquer la patte sur le doigt malade et bandez-le 2 fois par jour (1 semaine de traitement).

# MAUX DE VENTRE

**Remède 1 :** **Papaye**

Bouillir dans 1 L d'eau L'écorce fraiche du papayer. Boire 1 verre d'eau matin et soir. (3 jours de traitement)

**Remède 2 :** **Pomme d'acajou**

Bouillir dans 1 L d'eau L'écorce fraiche d'acajou. Boire 1 verre d'eau matin et soir. (3 jours de traitement)

# LA TOUX

**Remède 1 :**

Mélanger dans ½ verre d'eau 2 cuillerées à soupe de jus de citron + 2 cuillerées à soupe de miel pur naturel + du jus de carotte râper et boire.

**Remède 2 :**

Piler du gingembre et extraire le jus, puis ajouter du miel, boire le mélange.

Pour adulte, une cuillérée à soupe 3 fois par jour.

**Remède 3 :**

Faites une tisane bien chaude composée de jus de citron et de miel, prenez-en 1 cuillérée à soupe 3 fois par jour.

**Remède 3 :**

Dans le cas d'une toux sèche ou on a mal aux cotes et les maux de tête, préparer avec de l'eau quelques écorces de cail-cédra, puis boire la tisane.

# ULCERE DES GASTRO DUODENAUX

**Remède 1 :** **chou + argile verte**

Faire bouillir pendant 20 min dans 1 litre d'eau, ½ chou haché. Filtrer et ajouter 2 cuillerées à soupe de miel. Boire par petites tasses (2 à 3 fois pendant la journée loin des repas). Prendre ½ cuillerée d'argile dans ½ verre d'eau avant le repas.

**Recette 2 :** Faire sucer 1 cuillerée à soupe de miel pur 1 heure avant le repas. Faire bouillir ¼ de chou dans 2 verres d'eau en 5min et boire matin avant le repas et le soir après le repas.

***NB :*** Eviter l'alcool, les médicaments tels que l'aspirine, les corticoïdes, les antis inflammatoires, et que l'ulcéreux évite de prendre le citron pour recette.

**Recette 3 :**

Eviter de manger l'attiéké en buvant la bière car l'amidon est opposé à la bière

Prendre une bonne quantité de feuille sèches de teck mettre dans une marmite et laisser bouillir jusqu'à obtenir 1 litre d'eau de contenu rouge comme bissap.

Prendre les bidons vides pour faire le traitement. Boire 1 litre et demi par jour durant 1 semaine.

# HEPATITE B

**Remède 1 :** Préparer avec de l'eau les feuilles vertes, les fruits non mûres et les racines de papayer + les racines de cocotier + les racines et feuilles de cassia siama + une petite racine de moringa oléifera + quelques citrons de chez nous que vous coupez en deux. Boire la tisane.

**Remède 2 :** Préparer avec de l'eau les feuilles vertes de momordica charantia (Yinsikin en fon) + les racines de cocotier, jusqu'au moment ou la tisane devient rouge.

***Mode d'emploi Remède 1&2*** : Boire un verre à bière 2 à 3 fois par jour. Ajouter l'eau à chaque fois et faire bouillir le tout une fois par jouir. Recomposer la tisane après trois jours d'utilisation.

***NB*** : Evitez la consommation de l'huile et des matière grasse durant le traitement.

## DREPANOCYTOSE

**Remède :** Cette tisane est composée en deux parties

**Première partie :** Préparer avec de l'eau les feuilles d'ocymum canum (Késsukéssu en fon, yèchi en Adja, èfinrin en nago, bohnoroku en bariba) dans un canari en terre cuite.

**Deuxième partie :** préparer avec le jus de citrus aurantium (Zigbo en fon et goun, oyibo en nago), les feuilles de raphiostylis beninensis(kplakplakan en fon, itapara en nago) + la plante entière deehretia cymosa (mignonman wiwi en fon, zomali en adja, yassoké en nago) + les feuilles de chassalia kolly (Atinjèdo en fon, yènuchi en adja, ishekpè agbé en nago) dans un canaris en terre cuite.

**Posologie :** Prendre un verre à bambou matin et soir pour la tisane et un verre à madère matin et soir la deuxième tisane.

# FOIE

**Remède 1 :** Triturer les feuilles de pissenlit (gnantoto en fon, notou en adja, èfoyanrin en nago, katansou en bariba) et prendre un verre à bambou matin et soir pendant 3 jours.

**Remède 2 :**

**Ingrédient :** Feuille de moringa oléifa

**Préparation :** sécher les feuilles fraiches à l'ombre et les réduire en poudre dans un pot.

**Mode d'emploi :** Mettre une cuillerée à soupe de 15ml de la poudre dans un litre et demie d'eau tiède, 15 min après, consommer le mélange ainsi obtenu durant la journée. Répéter l'opération pendant 7 jours ou une cuillerée à soupe comme complément alimentaire.

# ULCERE DE L'ESTOMAC

**Remède :**

Pour le traitement de l'ulcère de l'estomac, les bananes sont très efficaces. Il y a certains composés antibactériens de la banane qui inhibent la croissance de l'ulcère causé par H. pylori. Les bananes protègent également le système en diminuant l'acidité des sucs gastriques. Cela permet de réduire l'inflammation et renforce également la paroi de l'estomac.

Pour traiter un ulcère, manger au moins trois bananes mûres par jour. Sinon, peler deux ou trois bananes et les couper en fines tranches. Mettez les

tranches au soleil jusqu'à ce qu'elles deviennent sèches. Broyer les morceaux de banane séchées en poudre fine. Mélanger deux cuillères à soupe de cette poudre et une cuillère à soupe de miel. Prenez ce mélange trois fois par jour pendant environ une semaine.

# FURONCLE

Les furoncles sont une condition vraiment gênante, qui peut affecter chacun de nous à un moment donné. Ils se développent souvent sur les fesses, ce qui provoque une douleur intense et rend les activités quotidiennes telles que la marche difficile à exécuter.

Heureusement, il existe différentes solutions que vous pouvez essayer à la maison pour vous débarrasser des furoncles sur les mégots ou sur d'autres zones de votre peau. Cependant, vous devez également savoir ce qu'est une ébullition et la cause du problème.

**Remède 1 : Essayez la chaleur**

C'est probablement la solution la plus simple à ce jour, car elle ne nécessite aucun ingrédient spécial. Tout ce que vous devez faire est d'appliquer quelque chose de chaud sur votre ébullition. Cette méthode accumulera le pus et les bactéries et l'ébullition se libérera rapidement. Une fois que cela se produit, n'oubliez pas de désinfecter soigneusement la peau pour éviter la propagation de l'infection.

Préparez une compresse chaude, mais assurez-vous qu'elle n'est pas trop chaude et appliquez-la sur votre ébullition pendant environ vingt minutes.

Vous pouvez le répéter même plusieurs fois par jour jusqu'à ce que l'ébullition disparaisse.

**Remède 2 : Pâte de curcuma et de miel**

Le curcuma et le miel sont des ingrédients très puissants non seulement pour la cuisson, mais aussi pour l'application sur la peau. Ils sont largement connus pour leurs qualités anti-inflammatoires, antibactériennes et antifongiques. Ils peuvent donc vous aider à éliminer les furoncles des fesses ou d'autres parties de votre corps.

Pour préparer une pâte réparatrice, vous devez collecter environ 30 grammes de poudre de curcuma, une cuillère à soupe de miel et environ 100 millilitres d'eau. Faites bouillir le curcuma dans l'eau et quand il refroidit, ajoutez le miel et mélangez les ingrédients afin qu'ils forment une pâte épaisse.

Appliquez le mélange sur vos furoncles et laissez-le pendant environ trente minutes jusqu'à ce qu'il sèche. Ensuite, lavez-le à l'eau tiède. Si vous suivez cette procédure une fois par jour, votre ébullition devrait disparaître rapidement.

## NETTOYER VOS POUMONS

Si vous fumez pendant plus de 5 ans ; Cette recette va facilement nettoyer vos poumons. Le tabagisme est l'une des pires habitudes que les gens peuvent avoir et il a un effet néfaste sur tous les organes du corps. Il affecte en particulier les poumons et il est la cause principale du développement du cancer du poumon. En outre, les conditions de santé telles que la bronchite et l'asthme sont y associées.

Par conséquent, les scientifiques recommandent de consommer la boisson suivante si vous fumez pendant plus de 5 ans.

**Remède**

**Ingrédients :**

- 2 c de curcuma
- 1 petit morceau de racine de gingembre
- 1 litre d'eau
- 400 g d'ail, pelées et coupées en quartiers
- 400 g de sucre, blanc ou brun

Ajouter l'eau dans un récipient et la chauffer. Ajouter le sucre. Dès que l'eau commence à bouillir, ajouter tous les autres ingrédients. Puis, retirez-le du feu et laisser refroidir à température ambiante. Gardez le mélange obtenu dans le réfrigérateur.

**Comment l'utiliser ?**

Prendre 2 cuillères à soupe le matin, sur un estomac vide et deux le soir, après le dernier repas.

# BAISSE DE LIBIDO

De plus en plus des couples avouent avoir une sorte de difficulté quand ils ont des rapports sexuels. Après avoir éliminé les problèmes de santé possibles, il existe des remèdes naturels, efficaces et pas chers capables de revivre votre vie sexuelle.

**Remède 1 : Gelée Royale**

Des substances comme le miel, le pollen ou la gelée royale sont considérés depuis les temps anciens des grands stimulants sexuels, et surtout chez les personnes ayant un manque d'envie sexuel et ceux qui se fatiguent facilement lors de l'événement. Idéalement, prenez la gelé royale à un estomac vide de sorte que son effet soit plus puissant.

**Remède 2 : Le Gingembre**

Il doit également faire partie de la liste des remèdes maison pour le manque de libido chez les femmes. Cette plante a des avantages multiples, elle améliorer la qualité de notre la vie sexuelle, car il a des effets importants sur la circulation sanguine.

**Remède 3 : Camomille**

La camomille peut atténuer l'anxiété et la dépression, elle provoque une relaxation chez la femme et l'homme également, ce qui leur aide à bien se concentrer et oublier les causes de stress.

## ELIMINER TOUT LE SUCRE DE VOTRE SANG

Ce fabuleux remède peut être préparé dans le confort de votre maison et par vos propres moyens puisqu'il ne présente aucune difficulté, au lieu d'obtenir les ingrédients que vous devriez également avoir facilement à la maison.

La meilleure aide que nous puissions fournir à notre corps est de bien manger et d'éviter de consommer des choses qui nous font du mal.

Si vous avez déjà commis l'erreur de manger mal et d'endommager votre corps, nous vous apportons le meilleur remède pour éliminer les impuretés de votre corps, y compris les triglycérides. Avec cette méthode, nous pouvons vous assurer que vous aurez une vie beaucoup plus saine.

Tout cela grâce aux avantages de la médecine naturelle, qui est responsable de guérir notre corps de manière organique et saine.

**Remède :** Ce remède naturel vous aidera à purifier complètement votre sang et votre corps.

**Ingrédients :**

- 2 bâtons de cannelle, entiers ou en poudre
- 1 cuillère à café de girofle écrasée
- 5 litres d'eau fraîche et propre

**Préparation :**

Vous devez ajouter tous les ingrédients dans un récipient avec un couvercle. Mélangez bien et laissez le mélange reposer pendant 4 jours.

**Utilisation :**

Vous devriez boire un verre de cette boisson chaque matin avant le petit-déjeuner et jusqu'à ce que vous ayez consommé 5 litres au total. Cela suffira à votre corps pour commencer un processus de débogage sain.

# RONFLEMENT NOCTURNE

Il faut noter que l'origine de ce phénomène, c'est lorsque les tissus de vos voies respiratoires se détendent puis se rétrécissent, le flux d'air se retrouve restreint, ce qui provoque ce fameux son vibrant. Dérangeants pour les compagnons de sommeil, il suffit parfois de réaliser certains changements de mode de vie pour diminuer le ronflement.

Le volume du ronflement peut varier en fonction de la restriction d'air dans le nez, la bouche ou la gorge. Les rhumes et les allergies par exemple peuvent aggraver le ronflement car ils provoquent une congestion nasale et un gonflement de la gorge. Aussi, quelques fois, l'anatomie de votre bouche peut également causer des ronflements. En effet, les personnes ayant des tissus élargis et des amygdales qui restreignent la circulation de l'air peuvent souffrir de ronflements légers. Le surpoids est aussi un facteur pouvant provoquer des ronflements en raison d'une accumulation excessive de graisses au niveau du cou, qui contracte les voies respiratoires lorsque vous vous allongez.

**Quelques complications liées au ronflement**

Un ronflement fréquent augmente votre risque de :

- Hypertension artérielle
- Maladies cardiaques
- Difficulté de concentration
- Somnolence pendant la journée
- Conflits relationnels

**Comment prévenir le ronflement ?**

Les cas légers de ronflement peuvent être améliorés avec quelques changements de mode de vie. Les autres changements potentiellement efficaces peuvent inclure :

- Dormir à la même heure tous les soirs
- Essayer de dormir sur le côté
- Traiter la congestion nasale si vous en souffrez
- Eviter de boire de l'alcool
- Eviter de manger 2h avant de se coucher
- Surélever votre tête avec un oreiller supplémentaire

Certains remèdes de grand-mère aident également à réduire les ronflements comme c'est le cas de cette recette naturelle.

**Une recette naturelle pour vous débarrasser des ronflements**

**Ingrédients :**

- ¼ de citron
- 2 pommes
- 2 carottes
- 1 racine de gingembre frais
- 1 à 2 tasses d'eau

***Préparation :***

Il vous suffira simplement de mettre tous vos ingrédients dans un mixeur et de mélanger le tout jusqu'à obtenir une préparation homogène. Buvez cette

boisson quelques heures avant d'aller vous coucher et c'est votre partenaire qui vous remerciera !

**Mise en garde**

Le citron est déconseillé aux personnes qui souffrent de troubles biliaires ou rénaux, d'ulcère d'estomac ou d'allergies aux agrumes.

Le gingembre est déconseillé aux femmes enceintes et aux personnes souffrant de maladies du sang. En outre, consommé excessivement, le gingembre peut provoquer une diarrhée, des menstruations abondantes, des brûlures d'estomac ou des ballonnements.

Nous vous conseillons de ne pas utiliser ce remède avant de consulter au préalable votre médecin afin de diagnostiquer précisément les causes de votre ronflement.

# PERDRE DU POIDS

**Remède : Eau citronnée**

N'hésitez donc pas à suivre des cures en buvant quotidiennement de l'eau citronnée pendant 10 jours afin de perdre du poids. Néanmoins, il faut veiller à suivre un régime alimentaire sain et à pratiquer une activité physique régulière.

Par conséquent, pour profiter de ces bienfaits durant toute l'année, n'hésitez pas à acheter du citron biologique et le congeler afin de conserver tous ses nutriments. Vous pouvez ensuite l'utiliser comme un citron frais. Une autre solution pour mettre du poids est de faire régulièrement du sport et de contrôler son alimentation.

## L'HEMORROIDES

L'hémorroïde est la dilatation du nerf rectal provocant la sortie de l'anus. L'hémorroïde intervient après l'accumulation des déchets qui devraient être évacués, sur les parois du muscle rectal. Elle peut être interne ou externe.

**Les causes**

La cause fondamentale de l'hémorroïde est la mauvaise alimentation provoquant la constipation qui entraine ensuite la dilatation de l'anus.

**Les signes et symptômes**

- Le sang sur la selle
- L'hémorragie
- Douleur à la défécation
- Selles dures= constipation
- Tumeur dans l'anus

**Les maladies causées par l'hémorroïde**

- La démangeaison des yeux

- La baisse de la vue entrainant la perte de la vue
- De furoncles
- Des boutons sur le corps
- Le palu
- L'impuissance sexuelle chez l'homme
- Des douleurs lombaires (maux de reins)

En cas d'hémorroïde il faut être au régime alimentaire d'une semaine ou vous ne mangiez que des crudités : salades, carottes, chou, concombre, et des fruits tels que la papaye, les mangues, l'ananas, les oranges, l'avocat… car les crudités et les fruits sont des désintoxiquant potentiels et nettoient également l'appareil digestif et l'organisme tout entier. Alors comme aliment préconisé nous avons aubergine, la sauce feuille, sauce légume.

**Ce qu'il faut éviter**

- Eviter les aliments qui favorisent la constipation : l'excès d'Attiékè, le haricot, le spaghetti avec du pain, l'igname braisé, bouillie…
- Eviter la viande fraiche et le poisson frais
- Eviter l'excès d'huile (sauce graine, sauce arachide) la graisse

**Traitement de l'hémorroïdes (sortie d'anus)**

**Remède :** **Chou**

Ecraser le chou frais et faire un cataplasme sur l'anus pour apaiser la douleur et atténuer la gêne que les hémorroïdes enflammées provoquent.

**Remède :** **manguier**

Utiliser l'écorce du manguier sous forme de décoction, faire donc bouillir cette écorce et renverser la solution obtenue dans un vase de nuit et faire asseoir le malade pendant 5 à 10min.

**Remède : oignon**

Faire bouillir durant 10 minutes, 04 oignons dans 1Litre d'eau et boire 2 verres de ce mélange additionné de jus de citron mur 3 fois par jour loin des repas. Chaque matin, faire la cure d'eau. Eviter de consommer la viande, l'huile, le thé, les sucreries et tous repas lourd.

## SANG SUR LES SELLES

**Remède : Argile verte**

Mouiller un peu d'argile verte, rendre pâteuse et faire un cataplasme sur l'anus pour atténuer la douleur et cicatriser les déchirures.

## RHUME ET DEMANGEAISON NASALE

**Remède : Oignon ou citron**

En cas de rhume, presser quelques gouttes de jus de citron ou d'oignon dans les narines.

## SAIGNEMENT DU NEZ

**Remède : Ortie**

Faire une décoction à partir de quelques feuilles d'ortie. Laisser bouillir 5 à 10 min, filtrer et boire 2 à 3 fois par jour.

**Remède : Citron**

Introduire dans les narines, du coton imbibé de citron mur, 2 fois par jour (ne pas rompre brusquement le traitement).

# CHOLECYSITE

C'est une inflammation de la vésicule biliaire et ses symptômes sont la digestion lente, la constipation et les douleurs sur le côté droit.

**Remède : Jus de citron**

Fare bouillir 10g d'écorce de citron dans 300g d'eau pendant 15 min. ajouter 100g de jus de citrons et boire 2 à 3 tasses par jour

# ENURESIE (Pipi au lit)

**Remède : Pulpe de la calebasse**

Le fait d'uriner pendant le sommeil, on préconise populairement le traitement suivant : mêler aux aliments, une pincée de poudre de la pulpe séchée de la calebasse tous les matins. Poursuivre des mois s'il le faut.

**Remède : L'igname**

Faire dormir une igname (Assawa, bete bete, kponan, florido) dans un poulailler, la retirer le lendemain ou l'on constate que l'enfant ait pisser au lit, découper en 2 parties égales, faire cuire un des 2 morceaux, mélanger avec de l'huile rouge. Ne pas consommer avec celui qui n'est pas malade.

***Nb : Acheter l'igname à l'insu du malade. (Bonne recette)***

## CALCULS, INFLAMMATION DES REINS, DES VESSIES, ABSENCE D'URINE

**Remède :** **Cocotier**

Ecraser une bonne pincée de racine de cocotier avec un peu de gingembre et se purger 1 ou 2 fois par jour.

## GONOCOCCIE

Remède : Arachide fraiche, argile verte

On laisse macérer dans ½ litre d'eau, une poignée de graines d'arachide fraiche dont on enlève la mince membrane, toute la nuit verser 2 à 3 cuillerées à café d'argile verte. Consommer les graines et boire l'eau fermentée à jeun. Faire cela sur 3 jours

## PALPITATION CARDIAQUE

**Remède :** **Feuille du fruit de la passion**

Faire bouillir quelques feuilles fraiches (une poignée) dans ½ litre d'eau 5 à 10 min. Laisser reposer et boire 1 verre matin et soir.

## MALADIES CARDIOVASCULAIRES

**Remède 1 :** **L'ail**

Prendre chaque matin 1 verre d'eau lequel on aura fait macérer, voir fermenter toute la nuit 4 à 5 gousses d'ail râpées, l'ail étant mis dans l'eau chaude, on peut aussi consommer l'ail cru à volonté, l'ail régularise la circulation sanguine par conséquent favorise le libre fonctionnement du cœur. Il combat la fatigue cardiaque, l'ail réduit le cholestérol et stimule les contactions du muscle cardiaque et a une action vasodilatrice sur les artères coronaires.

**Remède 2 :** **Le miel**

Le miel permet de lutter contre les faiblesses du cœur, une cuillerée à soupe de miel permet de stimuler les battements du cœur, le miel meilleur stimulant cardiaque agit directement sur le cœur et son activité fonctionnel, il faut augmenter l'irritation dans le système coronaire, normalise la tension artérielle.

**Remède 3 :** **La menthe**

C'est un ami du cœur

Mode d'emploi : jetez 4 à 5 pincées des feuilles de la menthe et leurs fleurs sèches ou fraiches dans 1 litre d'eau bouillante, boire 1 tasse le matin et soir.

## MAUVAISE CIRCULATION SANGUINE

**Remède :** **Eau de mer**

Boire l'eau de mer matin et soir à jeun. Une cuillerée à soupe d'eau de mer dans ½ verre d'eau matin et soir au coucher. Les déchets dans le sang sont évacués dans l'urine, la sueur.

## VENTRE BALLONNE

**Recette :** Pour soigner un ventre ballonné, il faut éviter de boire de l'eau en mangeant, éviter l'huile de trop, éviter les boissons gazeuses. Cependant, vous pouvez faire la cure d'eau à jeun et en temps record votre ventre deviendra normal.

## CRAMPE NOCTURNE

2 cuillerées à café de miel 2 heures avant ou après chaque repas.

## BRULURE

Verser immédiatement le miel sur la brulure (ou la blessure) recouvrir ensuite de compresses stériles, refaire le pansement toutes les 24 heures, le miel va empêcher la formation de cloques, le miel est un agent antiseptique et cicatrisant (ou appliquer le jaune d'un œuf)

## TRANSPIRATION EXCESSIVE

**Remède :** Fleur d'oranger, menthe

Faire bouillir dans 2 tasses d'eau le mélange suivant : 3 pincées de feuilles de menthe et de fleur d'oranger. Enlever du feu, couvrir et laisser infuser 3 min. Boire 1 tasse par jour en dehors des repas.

## TUBERCULOSE

**Remède :** Ecorce de citronnier trempé dans l'eau chaude. Prendre un verre matin, midi et soir jusqu'à la guérison.

## CIRRHOSE

**Remède :** Absorber le jus et le zeste de quatre citrons murs par jours pendant plusieurs semaines. La quantité émise augmente « L'alimentation doit être légère et végétarienne : les crudités bien mâchées en quantités modérées sont indiquées avec une prédominance des fruits sur les légumes. »

## CONVALESCENCE

**Remède :** Laisser infuser pendant 1 heure dans un récipient couvert, une poigné de feuilles hachées du citronnier dans ¼ de litre d'eau bouillante. Sucer au miel d'une cuillerée à soupe 3 fois par jour.

## INFECTION

**Remède :** L'ail est un médicament efficace contre les virus et autres infections. On écrase 5 gousses dans la salade verte ou on mélange de l'ail pilé avec du beurre que l'on tartine sur du pain. En plus, on boit un verre d'eau chaude dans laquelle on a mélangé 4 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre et 2 cuillérées à soupe de miel.

## DEPRESSION PHYSIQUE

Pendant les périodes de dépression physique, si vous avez des efforts supplémentaires à fournir, faites simplement usage de l'oignon. Aussi l'oignon et le miel sont particulièrement indiqués aux étudiants en période d'examen.

## NERVOSITE : ATTAQUE DES NERFS

Le sirop oignon-miel est partiellement indiqué en cas de nervosité.

## PIQURES DE GUEPES, D'INSECTES, ECORCHURES, PLAIES

Nettoyer l'endroit à l'eau et au savon. Le jus d'oignon frais calme la douleur. Puis appliquer la fine peau d'oignon qui sépare les couches du bulbe sur la plaie. Frictionner la région avec la tige verte et le bulbe d'un oignon pendant deux minutes.

## PREVENTION DU CANCER

La consommation du jus de citron serait un moyen supplémentaire de lutte contre le cancer, en fortifiant le terrain et permettant à l'organisme de mieux résister aux agressions, en stimulant les réfractaires aux tumeurs malignes ou aider notre organisme à empêcher et à contrôler la prolifération anormale de cellules.

## OXYURES

Pépins du citron broyés avec du vrai miel. Prendre chaque matin à jeun, passer avant de boire.

## ABCES

Enlever les graines d'une papaye non mure, racler la chair de la papaye par l'intérieur et écraser avec de la potasse. Appliquer sur l'abcès.

## ETERNUEMENTS

Consommer beaucoup d'ail. On y trouve un soulagement étonnant

## ASCARIS

Deux cuillerées à soupe d'ail haché dans 6 cuillerées à soupe de jus de citron. Macérer pendant 12 heures. Passer et boire.

## GALE

Faire bouillir 8 gousses d'ail pendant 20 minutes dans un litre d'eau. Laver les parties atteintes avec cette décoction. Laisser sécher à l'air sans essuyer, puis appliquer une pâte faite à base du jus d'ail et de l'argile sur les parties.

## ANTIBIOTIQUE NATUREL

L'ail est le plus puissant antibiotique connu en tant qu'aliment. Antiseptique intestinal et pulmonaire, il soulage la toux et peut guérir un mal des gorges en quelques minutes et calmer un mal de tête provoqué par sinusite. Il agit plus vite que la vitamine C et procure une guérison non seulement temporaire, mais permanente. L'ail a aussi un effet curatif sur les maladies chroniques des organes respiratoires supérieurs, en absorbant les pisons et c'est également vrai pour les amygdales. Les grandes salivaires, les glandes lymphatiques : qu'il rend leur solidarité aux dents déchassés et enlève le tartre.

## ACCOUCHEMENT DIFFICILE

**Remède :** Manger un morceau de racine de papaye male bien lavé plus du sel.

## JAUNISSE

Boire le décocté des racines fraiches de papayer tronçonnées, 1 verre à bière trois fois par jour.

## MAL DE DOS

Si vous avez souvent mal au dos, vous pouvez souffrir d'une maladie lombaire. Pour calmer la douleur, voici un remède maison à base de girofle qui vous permettra d'aller mieux.

**Ingrédients :**

- Clous de girofle
- Huile d'olive

**Préparation :**

- Réchauffer l'huile d'olive
- Mouler les clous de girofle
- Mélangez-les avec de l'huile d'olive encore tiède
- Massez votre dos et mettez l'accent sur la zone qui vous fait le plus mal
- Couvrir et rester au chaud
- Laisser agir quelques heures

Vous sentirez de la chaleur dans le dos, vous irez mieux et la douleur disparaitra rapidement.

## GINGIVITE

La gingivite, c'est l'inflammation des gencives plus ou moins localisées.

**Remède :** Rincer la bouche avec le mélange d'une cuillerée à soupe de miel, le jus d'une cuillerée à soupe de citron et ¼ de litre d'eau.

## MENOPAUSE

Une cuillérée à soupe de miel tous les matins à jeun fait reculer l'âge de la ménopause.

## PLAIES PURULENTES

Bander la plaie en imbibant la bande de miel pur.

## MORSURE DE CHIEN OU DE CHAT

Le cataplasme d'oignon cru écrasé désinfecte et guérit la plaie.

## ANGINE

Gargarisme au jus de citron pur pour les adultes, dilués dans de l'eau bouillie pour les enfants. La combinaison citron miel constitue un excellent remède.

## REGLE DOULOUREUSE

### Remède 1 :

**Produits :** 2 poignées d'écorces de cailcédrat (Zounza en fon) + 1 poignée d'écorces d'afzelia africana (Kpakpatin en fon)

**Préparation :** Ajouter 2 litres d'eau et laisser macérer 2 heures

**Mode d'emploi :** Boire 1 verre à bière, deux fois par jour pendant 7 jours

**Effet secondaire :** gout amère

### Remède 2 :

Faire bouillir 2 feuilles vertes de papayer + racine d'orgueil de chine + feuille de cotonnier + feuilles de henné (laliman en fon)

Boire 2 verres à bière par jour. Cette tisane facilite l'écoulement des règles sans douleurs.

## DENTIFRICE NATURELE

Vous pouvez créer votre dentifrice en mélangeant une cuillerée à thé de bicarbonate de soude avec une cuillerée à thé d'eau et se brosser avec. Le bicarbonate de soude est un agent de blanchiment actif qui agit en oxydant les taches présentes sur l'émail de vos dents mais attention car un excès d'utilisation peut nuire à votre santé dentaire. Ce dentifrice ne doit pas être utilisé plus de 2 fois par semaine.

## AMELIORER VOTRE HUMEUR

### Remède 1 : Œufs

En plus d'être une bonne source de protéines, les œufs sont aussi riches en calcium, fer, zinc, sélénium, phosphore et les vitamines A, D, E et K. selon Drew Ramsey, psychiatre à l'Université Columbia affirme que les œufs brouillés le matin sont l'un de ses petits déjeuners favoris pour baisser l'anxiété le matin.

### Remède 2 : Thé

Boire du thé noir peut vous aider à vous remettre d'un événement stressant plus rapidement. Une étude a été menée sur des personnes qui boivent 4 tasses de thé par jour pendant 6 semaines et d'autres qui n'en boivent pas. A la fin de l'étude, les buveurs de thé ont rapporté un sentiment de calme et leur taux de cortisol était plus bas après une situation stressante. La camomille par exemple, a été utilisée depuis longtemps comme un antistress.

## AIDE MEMOIRE

**Ingrédient :** Poudre issue de feuille sèche de moringa, du bon miel, et un citron bien mur

**Mode d'emploi :** Les matins, faire un mélange homogène d'une cuillerée à soupe de la poudre, d'une cuillérée à soupe du miel et du jus de citron puis boire ou laper.

## PERTE D'APPETI

En cas de perte d'appétit et de troubles digestifs, une tisane avec 4 clous de girofle, 2 g de cannelle et 2 g de gingembre est parfaite.

# RITUELS DETOXIFIANT L'ORGANISME DES LE REVEIL

Pour ce rituel, utilisez de l'eau de source tiède, environ une demi-tasse ou carrément une tasse, sans la laisser venir à ébullition. Une fois cette eau recueillie vous pouvez ajouter une quantité raisonnable de la poudre de gingembre si vous êtes en surpoids, et même si vous trouvez qu'elle est difficile à digérer.

Vous pouvez également ajouter du cannelle, si vous souffrez de troubles intestinaux et d'hyperglycémie. Et même quelques gouttes de jus d'un citron fraîchement pressé, comme minéralisant et si vous souffrez d'hyperacidité gastrique. A boire le matin avant le petit déjeuner.
Ce rituel ayurvédique peut sembler rébarbatif à mettre en œuvre dès le matin, mais croyez-moi, l'essayer c'est l'adopter, tant il apporte de bienfait à l'organisme en aidant et optimisant le travail des émonctoires.

# INSUFFISANCE RENALE

La consommation des graines de papaye aide à prévenir les problèmes d'insuffisance rénale, et permet de les traiter lorsqu'ils sont survenus. Dans ce cas il est conseillé de mâcher 7 grains de papaye, 7 fois par jour.

# GUEULE DE BOIS

Ce terme populaire est bien connu et beaucoup de personnes ont été victime de ce trouble qui donne la nette impression d'avoir un peu trop abusé des

bonnes choses la veille : apéritif et cacahuète, alcools et bon vins, cuisine exagérément riche, desserts copieux, digestif…une sensation de trop-plein qui ne passe pas. Si vous êtes du genre à aimer faire la fête, respectez seulement ces petits remèdes qui vous éviterons d'être « englué » toute la journée du lendemain.

**Remède 1 : De l'eau**

Vous l'avez sans doute déjà remarqué, l'alcool a de fortes propriétés diurétiques et de fait déshydrate l'organisme. Le lendemain d'une soirée arrosée donc, buvez beaucoup d'eau afin de compenser cette perte.

**Remède 2 : Du miel**

En tartine ou dans vos infusions, on ne lésine pas sur le miel qui riche en fructose, vous aidera à sortir de cet état léthargique lié à la gueule de bois et à mieux éliminer l'alcool.

## ACIDITE ET AIGREURS D'ESTOMAC

**Les principaux symptômes de l'acidité gastrique sont:**

- Sensation de brûlure dans l'œsophage
- Crampes d'estomac continues
- Nausées
- Vomissements

**Causes de l'acidité de l'estomac:**

- Ingestion excessive d'alcool ou d'aliments
- Rester le ventre vide trop longtemps ou sauter le petit-déjeuner
- Consommer des aliments gras (surtout le chocolat), acides (tomates,

oranges, etc.) ou épicés (piquant)

- Grossesse
- Vieillissement
- Obésité

**Remède 1:**

Boire un demi verre de jus de papaye une demie heure après le repas pour éviter les brûlures d'estomac.

**Remède 2:**

Mélanger 2 cuillères de réglisse ou de racine de gingembre dans ½ tasse d'eau. Faire bouillir 10 minutes et consommer avant d'aller dormir.

**Remède 3 :**

Faire un jus composé de 4 carottes et de 2 feuilles de laitues. Mettre les ingrédients dans le mixer additionné d'une tasse d'eau. Mélanger 5 minutes. Filtrer et consommer chaque matin.

**Remède 4 :**

Manger quotidiennement un yaourt maigre ou nature.

Retirer du feu, faire refroidir et ensuite filtrer la préparation. Boire une tasse de ce liquide plusieurs fois par jour pendant 30 jours.

# CYSTITE – INFECTIONS URINAIRES

La cystite est une inflammation de la vessie très fréquente et presque exclusivement féminine.

Elle se traduit par des sensations de brûlures dans le bas du ventre et des envies très fréquentes d'uriner mais en très petite quantité.

Presque toutes les femmes en sont victime à un moment de leur vie, parfois même une ou deux fois par an.

**Conseils :**

- Boire beaucoup d'eau ou d'infusions tout au long de la journée (toutes les 20 minutes) mais évitez les boissons acides comme les jus d'agrumes, les colas et le café. Bien évidemment, ne buvez pas d'alcool. Pourquoi ? Parce que plus l'urine reste longtemps dans la vessie et plus les bactéries se multiplient (leur quantité double toutes les 20 minutes) et plus les douleurs persistent. Au contraire, plus vous buvez, plus les douleurs s'atténuent.
- Contrôlez la couleur de votre urine : si elle est claire, vous buvez suffisamment ; si elle ne l'est pas, buvez davantage !

**Remède 1 :** Préparez une décoction avec une poignée de feuilles de betteraves que vous ferez bouillir pendant 15 minutes dans un litre d'eau. Laissez refroidir et buvez 3 fois par jour.

**Remède 2 :** Préparez une tisane avec 2 ou 3 gousses d'ail que vous laisserez tremper dans une tasse d'eau chaude. Pénible à avaler mais efficace. Vous pouvez procéder de même avec de l'oignon.

**Remède 3 :** Le persil est un excellent diurétique qui vous aidera à uriner. Préparez une infusion avec ne bouquet de persil que vous ferez infuser dans 5l d'eau. Portez à ébullition et couvrez le récipient. Laissez reposer et buvez tout au long de la journée.

# TROUBLES DE LA MÉMOIRE

De temps à autre, il nous arrive de ne plus savoir où nous avons mis nos clefs, d'oublier un rendez-vous ou de ne plus nous souvenir du nom de tel ou tel acteur. Rien de bien inquiétant. Il s'agit souvent d'un manque d'attention due au stress et à la fatigue. Ces « trous de mémoire » augmentent malheureusement avec l'âge car notre cerveau perd peu à peu sa capacité à emmagasiner de nouvelles informations. Ils peuvent aussi concerner des personnes jeunes lorsque celles-ci se trouvent dans une situation de fatigue chronique et/ou de stress intense. Nous vous donnons ici quelques conseils et solutions dans ce dernier cas.

Il n'est donc pas question ici de guérir l'Alzheimer mais seulement de vous aider à surmonter votre distraction et vos petits problèmes de concentration.

***Si vous constatez des troubles pouvant laisser penser à un début d'Alzheimer, consultez votre médecin et demandez-lui de pratiquer un test.***

**Conseils :**

- Essayez de déterminer l'origine de vos troubles de la mémoire : ceux-ci peuvent être multiples comme la prise de somnifères, un état de dépression ou d'angoisse, un problème de fonctionnement de la thyroïde, ou plus graves, des suites d'un accident vasculaire cérébral.
- Réservez-vous des moments de détente dans le courant de la journée afin de libérer votre cerveau des préoccupations qui vous angoissent.

- Nourrissez votre cerveau en lisant, en faisant des mots croisés, bref entretenez votre mémoire.

- Pratiquez régulièrement de l'exercice physique : cela vous aidera à rester en forme. Suivez le diction « un esprit sain dans un corps sain »

- Préparez-vous pour une bonne nuit de sommeil. Un sommeil réparateur vous sera bien utile le lendemain matin lorsque vous devrez vous concentrer.

- Mettez toujours les objets au même endroit (les clefs, le portable, etc…)

- Faites des listes (de rendez-vous, de courses, des tâches à effectuer).

**Remède 1** **:** Soignez particulièrement votre alimentation. Commencez votre journée par un petit déjeuner complet (céréales complètes mais pas de sucres rapides ni de viennoiseries !) car votre cerveau a besoin d'énergie dès le matin. Le midi, privilégiez les protéines et les légumes. Au dîner, autorisez-vous des pâtes, du riz ou du pain blanc qui sont rapidement assimilés et favorisent la consolidation de l'apprentissage de la journée.

**Remède 2 :** Les Oméga 3 sont indispensables car ils entrent dans la fabrication de nos neurones. Mangez donc des poissons gras (saumon, maquereaux, sardines), des fruits secs (noix, amendes, noisettes). Consommez de l'huile de colza et de noix.

**Remède 3 :** Les antioxydants sont aussi à inclure dans votre alimentation car ils aident à maintenir notre potentiel cérébral. Donc consommez beaucoup de fruits et de légumes.

**Remède 4 :** Privilégiez les apports en oligo-éléments et notamment en phosphore, mais aussi en magnésium, en sélénium et en zinc.

**Remède 5 :** Réduisez votre consommation d'alcool car à forte doses, il provoque de réelles pertes de mémoire.

**Remède 6 :** N'oubliez pas les vitamines du groupe B (légumes verts, peau des céréales, les légumineuses, levure de bière, poisson, laitages, etc…)

**Remède 7 :** Préparez-vous une infusion de ginkgo. Ses feuilles sont couramment utilisées pour améliorer la concentration et la mémoire à court terme. Essayez 2 cuillerées à café de feuilles de ginkgo séchées (ou 5 feuilles fraîches) par tasse d'eau bouillante.

## INTOXICATIONS ALIMENTAIRES

Vous rentrez chez vous après un repas copieux et bien arrosé ou après un pic-nic au bord de l'eau, et… il y a quelques choses qui manifestement « ne passe pas ». Soufrez-vous d'une simple indigestion ou êtes-vous victime d'une intoxication alimentaire ?

L'intoxication alimentaire se produit suite à l'absorption de bactéries ou de virus contenus dans les aliments.

Certaines de ces bactéries s'attaquent directement à la muqueuse intestinale provoquant maux de ventre, diarrhées, maux de tête, nausées, vomissements, parfois même des accès de fièvre. Ces symptômes peuvent se

manifester quelques heures après l'ingestion de l'aliment contaminé ou 1 ou 2 jours plus tard.

**Conseils et remèdes**

- ***évitez les aliments trop épicés***. Votre estomac a été attaqué. Ménagez-le pendant quelques temps en évitant les aliments trop épicés mais aussi les aliments trop gras, acides ou sucrés.

- ***Ne consommez pas de produits laitiers***. Evitez aussi les aliments trop riches en fibres et les produits laitiers. Rassurez-vous, vous pourrez bientôt recommencer à manger normalement.

- ***Absorbez beaucoup de liquides***. Les vomissements et la diarrhée vous font perdre beaucoup d'eau. Pour éviter la déshydratation, il faut donc absorber une grande quantité de
liquides, sous forme d'eau bien sûr, mais aussi sous forme de bouillon ou de jus de pomme.

***les boissons gazeuses ne sont pas prohibées, mais il faut laisser les bulles s'évacuer en les faisant passer plusieurs fois d'un verre à l'autre car elles pourraient irriter davantage votre estomac***

- ***buvez peu, souvent et lentement.*** Boire rapidement et en grande quantité peut réactiver les vomissements. Buvez donc régulièrement de petites quantités que vous absorbez lentement.

- ***faites-vous un cocktail spécial***. A cause des vomissements et de la diarrhée, votre corps risque de manquer de potassium, de sodium et de glucoses.

Voici la recette d'un cocktail spécial pour y remédier :

- Un jus de fruit pour le potassium
- Un peu de miel pour le glucose
- Une pincée de sel pour le chlorure sodique.

## BLANCHIR LES DENTS

Vous allez découvrir ici quelques astuces simples pour avoir de dents blanches et très éclatante

**Remède 1 :**

**Ingrédient :**

- Du bicarbonate
- Citron
- Une pâte dentifrice

**Préparation :** Mettre dans un petit récipient une cuillère à café de Bicarbonate, ajoutez-y ¼ de citron et après une quantité raisonnable de la pâte dentifrice. Mélanger le tout jusqu'à obtenir une pate assez épaisse.

Utilisation : avec votre brosse à dent appliquer le mélange obtenu sur vos dents, faites bien le brossage vous obtiendrez un meilleur résultat. Néanmoins ne pas laisser plus de 2 min avant de se rincer la boute à cause du citron qui pourrait détruire l'émail dentaire. Répétez cela une ou deux fois par semaine selon le résultat voulu.

**Remède 2 :**

**Ingrédient :** Gingembre, sel, citron

Préparation : Découpez le gingembre, ensuite le débarrasser de sa peau, puis l'écraser afin d'obtenir une pâte, ajoutez-y ¼ de cuillères de sel, ensuite ½

citron. Mélanger jusqu'à obtenir un mélange homogène. Mode d'emploi : Se brosser la dent avec ce mélange, le résultat est impeccable.

## IMPUISSANCE SEXUELLE

**Recette :** **Petit cola + ail + menthe**

Faire bouillir une tasse d'eau et ajouter le mélange suivant : 2 poignées de cola (feuille et écorce), 1 gousse d'ail, une poignée de menthe (feuilles). Enlever du feu, couvrir et laisser infuser pendant 3minutes, boire une tasse par jour pendant 15 jours. Cela corrige les fonctions du nerf érectile.

## FRIGIDITE

**Recette :** **Persil, oignon, carotte, miel**

Faire bouillir le mélange suivant dans une tasse d'eau : 1 carotte (plante entière), 2 pincées de persil (feuilles), 2 gousses d'oignon hachées. Enlever du feu, couvrir et infuser 5 minutes. Filtre, boire en y ajoutant du miel. Boire 2 tasses par jour.

## APHRODISIAQUE NATUREL

**Recette :** **Petit colas**

Prendre chaque jour à 18heures, 3 petits colas qu'on mache et vide de toutes leurs substances. Faire un peu d'activités physique le soir, le résultat extraordinaire.

## EJACULATION PRECOCE

**Recette :** **Eau placée**

Boire 15 à 20 minutes avant l'acte sexuel, 2 bons verres d'eau bien fraiches. Cela adoucit les nerfs et fait baisser votre tension émotive.

**Recette :** **Petits colas**

Consommer 2 petits colas, avaler le jus loin des rapports sexuels (1 semaine traitement) chaque jour avant le bain allonger vous sur le dos à terre. Levez les pieds et descendez-les sans toucher le sol.

## TROMPES BOUCHEES, REGLES DOULOUREUSE ET PERTUBEES

**Recette :** **Persil, anis + miel**

Faire bouillir 5 à 10 min, 2 cuillerées de graines d'anis + 2 pincées de feuilles de persil dans une tasse. Enlever du feu, laisser infuser 5 min et boire en y ajoutant 2 cuillerées à soupe de miel.

## LARGE OUVERTURE VAGINALE ET PERTE BLANCHE

**Recette :** **Argile verte**

Mettre 2 cuillerées à soupe d'argile verte dans 2 verres d'eau tiède pour la toilette intime (2 fois : jour, matin et soir). Ensuite la poudre d'argile verte dans le vagin et le soir au coucher placer dans le vagin, des ovules d'argiles vertes mouillé. Résultat excellent (10 jours).

# FAIBLESSE SEXUELLE

**Recette :** Ecraser un peu d'ail, de gingembre, de petit cola et d'oignon. Mettre la pâte obtenue dans un peu d'eau, y ajouter le jus d'un citron mur et du sucre à votre gout. Filtrer et boire.

**Recette** : prendre en cure-dent, la tige de citronnelle et avaler la sève pendant une semaine de traitement. Manger l'oignon cru chaque jour durant une semaine de traitement.

**Recette :** Ecraser un peu du gingembre puis le mettre dans ½ verre lait de coco + 2 ou 3 cuillerées à soupe de miel additionné d'un citron bien mur et 2 jaunes d'œuf (de préférence poulet africain) mélanger l'ensemble et boire chaque soir pendant 1 semaine.

# PRECAUTIONS A PRENDRE POUR PREVENIR LA MALADIE

## A-CONTROLER SON ALIMENTATION

### La bonne alimentation

L'aliment, c'est le premier médicament de l'homme. La santé de l'organisme dépend d'une bonne alimentation. Ce qu'il faut, ce n'est pas la quantité du repas, mais plutôt, un aliment de qualité comportant les substances diverses indispensable pour son bien-être. En effet, comme on le dit souvent l'on ne vit pas pour manger mais manger pour vivre. Et si telle est la condition de

l'homme à l'égard du manger et du boire, pourquoi donc ne pas s'en informer davantage.

## Le repas journalier

**a-** Manger suffisamment à midi et consommer peu au repas du soir. Faire juste après chaque repas, 5 minutes de marche pour faciliter la digestion.

**b-** Eviter de manger à 21 heures, l'estomac réclamant le repos, fonctionne difficilement à de telles heures. L'idéal pour le repas du soir, c'est de manger de 18h à 19h 00.

NB : Concernant le dessert, toute crudité se prend avant et non après le repas. Il convient avant de manger, de prendre, des fruits d'une même espèce et non à la foi, une papaye et un avocat le même jour à table.

## La mauvaise alimentation

Les excès de table appelés gloutonnerie ou gourmandise sont une cause réelle de maladie. Cette cause ayant double nature peut être appelée toxémie et affaiblissement. Toute maladie presque sans exception peut être rapportée à cette cause. En effet, toute alimentation crée et pourvue par Dieu aux normes est bonne, mais c'est l'excès dans l'usage qui cause des troubles à l'appareil digestif et tient pour victime l'organisme qui subit les conséquences. Nous devons savoir que 90% de nos maladies sont causées par l'alimentation.

### a- Les dangers de la viande

Manger de la viande n'est pas mauvaise, mais l'abus dans sa consommation trouble l'organisme et l'expose à des maux tels que ; (Les vers, les vertiges, le rhumatisme, la constipation, l'hémorroïde, la nervosité, maux de rein…)

NB : Evitez de consommer de la viande mélangée au poisson dans un même repas.

### b- Protéine et santé

Certaines familles, pour affirmer leur aisance sociale, consommes beaucoup de protéines, sauce très riche en protéine (viandes, crabes, poissons, escargots…)

Mais attention, de telles pratiques entrainent des accidents nutritionnels :

- Allongement de l'intestin
- Fatigue du foie

La viande blanche : est une viande maigre, facile à digérer.

Ce sont : le veau, le poulet, le foie de lapin, et la cervelle.

La viande demie grasse : très difficile, ce sont : l'oie, le canard…

NB : Soulignons que la viande de porc est la plus indigeste. Par conséquent, l'on devrait la consommer avec assez de précaution selon le besoin de l'organisme, ou même la supprimer totalement de son alimentation.

### Les dangers du sucre

La nature nous donne les gammes de sucres rangées parmi les glucides.

a- Les sucres simples : fruits et miel

b- Les sucres composés : condensation de 2 sucres simples : le lait et la canne à sucre.

c- Les amidons : condensation de sucre composé : céréales, tubercules et autres.

Seuls les sucres simples sont directement assimilés par l'organisme et utile pour l'alimentation du muscle et de l'effort. Les sucres doivent d'abord être transformés par l'organisme avant d'être utilisé par les cellules. Le sucre congestionne le foie, Sumène le pancréas et irrite la muqueuse gastrique, excite le système nerveux, favorise l'agitation, l'insomnie, l'éréthisme cardiaque, décalcifie les collets dentaires et occasionne l'installation des caries dentaires.

Nb : Eviter de mélanger le sucre au lait sucré pour boire le café, c'est dangereux.

Evitez de l'eau glacée après le café.

## A-ASTUCE PRATIQUE

***La vieillesse*** : Pour se rajeunir, boire constamment l'eau citronnée (1litre matin). Consommer beaucoup de crudités le soir avant le repas.

***L'insomnie*** : Au coucher, sucer lentement ½ de miel pur.

***Le sommeil*** : Il est absolument nécessaire de faire la sieste après le repas de midi et dormir tôt le soir, de préférence à 21 heures. Car le cerveau et son composant, le système nerveux perdent plus de 12 milliards de cellules par

jour. Les causes sont nombreuses : les pensées, les problèmes de la vie sociale, la nervosité, le manque de sommeil.

***La santé des yeux*** : ne jamais lire près d'une lumière à 10cm. Eviter également de lire sous une lumière à éclairage faible, de peur que la rétine des yeux s'affaiblisse et que vous ayez de la peine pour mieux voir

***Intoxication*** : Mélanger du yaourt ou du lait non sucré plus trois cuillères de nescafé, et boire le tout ou le sucer.

***L'urine*** : ne forcer pas lorsque vous en avez l'envie, de peur d'endommager votre prostate qui s'usera au fil de l'âge.

***L'obésité*** : Pendant 3 jours, à chacun des 3 repas, manger 2 côtelettes d'agneau sur gril et 2 grosses tranches d'ananas (rien d'autres).

***La joie*** : un cœur joyeux est un bon remède pour la santé de l'être. C'est pourquoi, réjouissez-vous, soyez toujours joyeux. Aussi entourez-vous de bonnes personnes, des gens qui vous motivent, des gens qui vous donnent la force d'aller de l'avant

***Moustique*** : pour chasser les moustiques de votre maison le soir, découpez en petit morceaux 3 gros oignons, puis éparpillez-les dans les 4 coins de la chambre et du lit. Aussitôt, fermez la chambre durant 05 à 20 minutes et vous verrez, une astuce très simple pour éviter le paludisme.

***Le sport*** : Accorder une place assez importante au sport, pour le maintien de la forme. Organisez-vous-même si c'est une par semaine. Un conseil, sucer 4 cuillères à soupe de miel pur 1heure avant de faire le sport.

# LES VERTUS MEDECINALES DES FRUITS & LEGUMES

## LES FRUITS

### Bienfait du pamplemousse

Elle aide à faire baisser le cholestérol – aide à la perte de poids – fort pouvoir antioxydants – aide à diminuer la progression d'un cancer – elle est anti-fatigue- concentré d'énergie – protège les os – aide à lutter contre les maladies pulmonaires et les infections.

### Bienfait de la banane

Elle lutte contre les ulcères – contrôle les nerfs – soulage l'acidité – protège le cœur – réduit le stress – améliore la vision – évite la dépression – aide à perdre du poids – elle pourrait prévenir le cancer – lutte contre la constipation.

### Bienfait de la papaye

Stimule la digestion – grande alliée pour mincir – protège la santé visuelle – lutte contre le cholestérol – lutte contre la constipation – stimule la pousse des cheveux – renforce le système immunitaire – élimine les parasites intestinaux – maintient la peau en bonne santé – elle diminue les douleurs menstruelles.

### Bienfait de l'ananas

Il conserve une bonne santé oculaire – renforce le système immunitaire – réduit les risques d'hypertension – lutte contre les radicaux libres – améliore la santé de la peau – améliore la digestion – assainit les dents – protège le cœur – renforce les os – aide à maigrir.

Il soigne les troubles digestifs, l'obésité, l'anémie, il contribue à l'amaigrissement et à la croissance. C'est aussi un produit qui désintoxique. A consommer de préférence, le fruit mur.

**L'avocat :**

Aliment presque complet : c'est un digestif et un équilibrant nerveux. Il contribue au renouvellement de la peau, à la croissance, à la convalescence, la grossesse et guérit quelques maladies de l'appareil digestif. A consommer avant chaque repas, de préférence cru.

**Coco sec :**

Pour le développement de l'intelligence boire du lait de coco mélangé à une cuillère à café de miel pure, chaque matin et le soir au coucher pendant une semaine. Ensuite, consommer pour la semaine suivante, uniquement du lait non sucré.

**La banane douce :**

Recommandé pour le travail de force, elle est très nutritive et très digeste. Elle guérit l'asthénie intellectuelle et contribue à la croissance. Elle se consomme mûr.

**Le citron :**

Le citron possède des vertus très appréciées en médecine naturelle ; il contient la vitamine A, B, C, D, B2, B3, B3, PP. Consommer de préférence le citron mur car il nettoie tout l'organisme de la fatigue quotidienne et lui apporte l'énergie. Il soigne, plaies infectées-rhume du cerveau-sinusite-angine-saignement de nez-rides-verrues-engorgement du foie-mains rugueuse-vers. Le citron mûr soigne aussi le pancréas et éloigne les reptiles.

### L'orange :

On pourra subdiviser l'orange en quatre éléments, la peau, la fibre (comme une éponge), le jus et les pulpes. Après avoir bu le jus, de préférence manger entièrement la fibre de l'orange en laissant seulement la peau, car la fibre est riche en cellulose favorise une bonne digestion et permet d'éviter la constipation.

## LES LEGUMES

### Bienfait de la Betterave

Elle fait mincir – est purifiant – soigne l'anémie – améliore la digestion – lutte contre le cancer – prévient l'inflammation – évite la rétention d'eau – diminue le vieillissement – élimine les radicaux libres – réduit les problèmes cardiaques.

### Bienfait de la carotte

Elle réduit l'anémie – stimule l'appétit – améliore l'humeur – renforce les cheveux – aide les convalescents – Elle diminue le cholestérol – elle est digeste et diurétique – lutte contre la constipation – elle soulage les problèmes respiratoires – améliore la qualité du lait maternel.

**Bienfait de l'oignon**

Il régule la tension – Améliore la respiration – favorise le transit- est anticancer - stimule la libido – combat l'anémie – à un pouvoir antioxydant – aiderait en cas de diabète – aide à réguler le cholestérol – soulage en cas d'infection urinaire.

**Bienfait du brocoli**

Il protège la peau – protège le cœur – réduit le cholestérol – un puissant antioxydant – améliore la santé osseuse – améliore la santé visuelle – prévient et contrôle le diabète – stimule le système immunitaire – aide à prévenir le cancer du sein – réduit l'inflammation et les allergies.

**L'ail :**

Régularise la tension artérielle – à mâcher, il soigne également : l'asthme-coqueluche-toux et vers. C'est aussi un équilibrant glandulaire. C'est une diététique à ne pas négliger, une anti-infection, un anti rhumatismal, un vermifuge, un aphrodisiaque, un hypoglycémiant procurant une santé durable.

**Le piment :**

C'est un vermifuge, mais l'excès de sa consommation est un danger pour le foie.

**L'arachide :** Contient beaucoup de matière grasse des éléments nutritifs et énergétique. L'arachide soigne l'asthénie, le surmenage. Consommer l'arachide grillée en sauce, comme en pâte prendre la quantité naturelle.

**La carotte :**

La carotte cicatrise les plaies de l'appareil digestif (Ulcères). Et régularise la vision floue. Elle augmente le nombre de globule rouge dans le sang, renouvelle les cellules de l'épiderme, stimule le foie, embellit la peau, soigne la bronchite, toutes sortes de constipation, de diarrhée, et les dartres. A consommer crue avant chaque repas uniquement le soir.

**Le chou :**

C'est l'un des meilleures recettes soignant la bronchite, la fatigue générale, la toux, diarrhée chronique, furoncle, plaie interne, règle douloureuse, colique, gastrites, ulcère chronique, rhumatisme, hémorroïdes.

Mode d'emploi : faire bouillir ¼ de chou dans une tasse d'eau pendant 10 minutes. Boire 2 fois par jour (matin et soir). Consommer aussi en crudité avant chaque repas.

**Le maïs :**

C'est un restituant énergétique, un régulateur thyroïdien. L'huile de maïs pressé s'oppose à l'excès de cholestérol, prendre 2 cuillères à soupe au lever et avant le repas du soir

**Le champignon :**

Contient des protides en grande quantité. C'est de la viande végétale. Stimulant organique et cérébral, il soigne : l'anémie, la fatigue générale. Il peut être consommé à la place de la viande dans un régime sans viande.

**Bienfait du concombre**

Il hydrate – illumine le teint – réduit les cernes – resserre les pores – réduit la cellulite – améliore les articulations – réduit le risque de cancer – soulage les coups de soleil – contrôle la pression artérielle – favorise l'élimination des toxines.

**Concombre :**

Il nettoie les toxines et les déchets dans les cellules, à consommer cru.

**Laitue** (feuille de salade) :

Elle nettoie les toxines et les déchets dans le sang.

**La tomate :**

Elle soigne les plies du canal digestif et évite une éventuelle diarrhée. A consommer cru, sauf en vinaigre.

# ANNEXE

## 100 CONSEILS DE GRAND-MERE POUR VIVRE LONGTEMPS ET EN BONNE SANTE

### Côté alimentation

1- **Cuisinez des produits frais :** Eviter au maximum les aliments transformés, les conserves, produits fris, déchargés de substance chimique, raffinés ou quoi peuvent avoir été altérés de n'importe quelle façon que ce soit.

2- **Mangez des aliments bio, locaux, complets et de saison :** Les pesticides ont été impliqués dans l'apparition de nombreuses maladies, comme la stérilité, le cancer, les malformations à la naissance, les irritations cutanées, l'impuissance.

3- **Mangez un « super petit-déjeuner » :** Ceux qui privilégient un bon apport calorique le matin mangent généralement moins aux autres repas, ce qui contribue à se préserver de l'obésité. Qui plus est, sauter le petit déjeuner accroît vos risques d'attaque cardiaque, d'hypertension et de diabète.

4- **Ne limitez pas votre consommation en graisses saturées** et ne consommez jamais de produits allégés en matière grasse ou comportant des matières grasses hydrogénées

5- **Ne comptez pas vos calories :** On peut trouver dans notre eau près de 350 substances chimiques toxiques, des micro-organismes porteurs de

maladies, du chlore, du fluor pour certains pays, et les résidus de près de 100 médicaments.

6- **Ne buvez pas l'eau du robinet :** On peut trouver dans notre eau près de 350 substances chimiques toxiques, des micro-organismes porteurs de maladies, du chlore, du fluor pour certains pays, et les résidus de près de 100 médicaments.

7- **Équilibrez votre ration d'oméga 3(noix, soja...) et d'oméga 6(œuf, lait...)** : Evitez les déséquilibres entre les omégas 3 et les omégas 6, ces acides gras essentiels qui interviennent dans les principales fonctions de l'organisme. Une déficience en de tels acides gras peut conduire à de nombreuses maladies dégénératives.

8- **Mangez du poisson avec parcimonie :** Les poissons sauvages sont pour beaucoup contaminés par les effluents industriels et les métaux lourds comme le mercure.

## Côté digestion

1- **Diminuez votre Consommation ou évitez de manger du blé** : Beaucoup de personnes ont du mal à digérer cette nourriture

2- **Bannissez les produits laitiers standardisés et allégés :** Ceux qui consomment beaucoup de produits laitiers ont des taux plus importants dans leur sang du facteur 1 de croissance de type insuline, dont la présence est souvent liée à de nombreux types de cancers.

3- **Chercher toutes les allergies ou intolérance alimentaire :**
En plus du blé, il y a sept autres aliments qui causent de nombreuses allergies comme le maïs, le soja, le sucre, les solanacées (pommes de terre, tomates, aubergines, poivrons et piments), la levure, les œufs, et les produits laitiers.

4- **Manger des végétaux pour avoir du calcium**

La prise quotidienne d'une portion de légume vert à feuille suffit à diminuer par deux le risque de fracture du col du fémur.

5- **Vérifiez l'acidité votre estomac**

Si vous souffrez de reflux gastroœsophagien ou de mauvaise digestion, testez l'acidité de votre estomac (demandez un test d'acidité stomacale à votre médecin).

**6- Déterminez si votre intestin est poreux**

Si les parois de votre intestin grêle sont trop perméables, elles risquent alors de laisser passer des grosses molécules partiellement digérées. Cela va alors réduire l'assimilation des nutriments et peut également conduire à des symptômes allergiques. Prenez soin de votre intestin avec des probiotiques.

**7- Abandonnez le sucre** : Il cause des caries, du diabète, et il suffit d'en consommer 10 g (brun ou blanc) pour faire chuter temporairement les cellules responsables de l'immunité parmi la population de globules blancs La consommation du sucre est également liée aux maladies inflammatoires intestinales, aux calculs biliaires, aux calculs rénaux, à l'hypertension, aux cancers de l'estomac et de l'endomètre, et même à la myopie. Le sucre est juste mauvais pour vous, arrêtez-le.

**8- Faites régulièrement des détoxifications**

Virtuellement, nous côtoyons régulièrement environ 100 000 substances chimiques potentiellement dangereuses, présentes dans notre environnement, et susceptibles de se retrouver dans notre sang. Nous savons également maintenant que certaines s'accumulent dans notre organisme, et plus particulièrement dans notre graisse, causant toutes sortes de problèmes de santé. Pour les éliminer, allez régulièrement au sauna, faites de l'exercice, prenez des fibres en complément alimentaire ainsi que de la chlorella, de la spiruline, et de la coriandre. Tous ces éléments contribuent à éliminer les métaux lourds de notre corps.

**9- Buvez modérément de l'alcool**

Boire un verre d'alcool de temps en temps plutôt que boire beaucoup ou ne pas boire du tout semble être la meilleure façon de consommer des

boissons alcoolisées. C'est par une consommation modérée et ponctuelle que les maladies cardiaques sont le mieux évitées.

## Côté compléments alimentaires

1- **Veuillez à votre apport en vitamine D**

Un tiers environ de la population serait carencé en vitamine D. Cette vitamine est très importante car elle offre une protection naturelle contre certains cancers, et les maladies cardiaques. Elle booste également le système immunitaire et le fonctionnement vasculaire.

2- **Privilégiez les antioxydants**

Vous pouvez consommer quotidiennement des aliments riches en antioxydants naturels, comme la fraise, le thym, le cacao…

3- **Ne négligez ni le magnésium ni le chrome**

On devient de plus en plus carencé en magnésium (légumes vert, céréales, fruits oléagineux) et en chrome (brocolis, haricots vert, pommes de terre) au fur et à mesure qu'on avance en âge. Pourtant, ces deux minéraux sont indispensables au bon fonctionnement du cœur. Le magnésium est également indispensable pour la bonne santé des os et est beaucoup mieux assimilé que le calcium.

4- **Prenez des probiotiques**

Pour prendre soin de vos intestins, faites régulièrement des cures de probiotiques de bonnes qualité

## Côté maison

1- **Réduisez votre exposition aux ondes électromagnétiques chez vous**

Pensez à mettre votre écran de télévision ou d'ordinateur à bonne distance. Veillez à ce que les lits et les chaises soient à plus de 2 mètres des sources d'ondes électromagnétiques comme les compteurs électriques ou les télévisions, et éloignez les appareils électriques à au moins 60 cm de votre tête, s'ils sont sur votre table de nuit. Pensez à couper les veilles des appareils électriques lorsque vous dormez, et aussi à débrancher tous les appareils électriques de votre chambre (télévision, téléphones, ordinateurs).

**2- Vérifiez que tout le monde utilise correctement son ordinateur**

Si vous êtes du sexe masculin, ne posez pas sur vos genoux une tablette ou un ordinateur connecté par Wi-Fi. Cela pourrait en effet altérer votre fertilité. Evitez autant que possible tous les systèmes sans fil, et connectez-vous à internet en utilisant le réseau électrique.

**3- Choisissez des cosmétiques plus sains**

Il a été prouvé que les cosmétiques contenants du cadmium jouaient un rôle non négligeable dans le développement du cancer de sein.

**4- Limitez l'usage du téléphone portable**

Plus de 200 études montrent du doigt les dangers pour la santé que représentent les téléphones portables : tumeurs au cerveau, stérilité.

## Côté examens médicaux

1- Le dépistage du taux de PSA pour les cancers de la prostate (antigène spécifique de la prostate)
2- Le dépistage du cancer du sein est recommandé pour la femme.
3- Le contrôle de la tension par moment
4- Faite le dépistage du VIH SIDA
5- Connaitre son groupe sanguin pour en tenir compte dans les habitudes de vie quotidienne.
6- N'attendez pas de tomber malade pour prendre soins de vous, faites facilement recours aux remèdes naturels.

**7-** Protégez-vous avant tout rapport sexuel, pour éviter les infections sexuellement transmissibles, vous avec aujourd'hui une panoplie des méthodes de contraception.

## Côté vie saine

1- **Soyez toujours enclin à l'empathie et au pardon**

L'un des meilleurs antidotes au stress est la sensation de pardon et d'empathie. Apprendre à pardonner peut aider à surmonter la dépression et le stress. La gratitude et la générosité sont également deux puissants moteurs de changement pour le meilleur.

2- **Aimez votre travail, il vous le rendra**

Trouvez un travail qui vous plait, et faites-le avec cœur. Les personnes qui sont en accord avec leur vie privée et leur vie professionnelle vivent plus vieux que celles qui sont en guerre contre le monde entier. L'un des travaux les plus gratifiants est d'être au service des autres.

3- **Dormez dans le noir**

Trop de lumière la nuit gène la production de mélatonine, cette hormone responsable de la régulation de notre cycle veille/sommeil. Travailler la nuit ou dormir dans une pièce trop éclairée sont aussi liés à une augmentation des risques de cancer.

4- **Tenez-vous informé**

Faites travailler votre esprit, restez curieux et fixez-vous des objectifs, même physiques. Non seulement vivre une vie routinière « ramollit » nos sens, mais cela peut nous rendre malade.

5- **Trouvez votre tribu**

Plusieurs études ont montré que les racines émotionnelles du stress sont la sensation de solitude et d'impuissance. Pour les surmonter, la famille,

une communauté bienveillante, la spiritualité sont d'une grande aide. Si vous trouvez un groupe d'amis qui vous entoure cette année, vous diviserez vos risques de mourir par deux. Se sentir entouré réduit également les risques de maladies cardiaques et d'attaques cérébrales. Si vous n'avez pas d'amis proches, inscrivez-vous dans des associations de loisirs. Il est important de rencontrer du monde et de partager de bons moments ensemble.

### 6- Marchez

Le fait de marcher à un rythme modéré, à environ 5 km/h, procure les mêmes bénéfices que la course sur les maladies dégénératives et cardiovasculaires, et ce, particulièrement si vous êtes une femme. La marche sportive permet même de brûler plus de calories que lorsqu'on court à une vitesse similaire, sans pour autant risquer de se faire mal aux articulations.

### 7- Veillez à bien respirer par votre nez

Le fait de mal respirer est une source d'asthme, de troubles de l'attention (déficit ou hyperactivité). Si vous ne respirez pas correctement, essayez d'apprendre la technique respiratoire profonde tout en contrôlant votre corps.

### 8- Dormez 7 heures par nuit

Ces 7 heures de sommeil pourraient bien réduire de manière significative vos risques de cancer, selon des recherches très récentes. Un manque de sommeil affecte notre production d'insuline, ce qui provoque une prise de poids et peut être à l'origine de diabète.

Sept heures semblent être le juste équilibre : neuf heures, par contre, c'est trop. Les femmes qui dorment trop ont de plus grands risques d'attaques cérébrales.

### 9- Ne vous cachez pas des rayons du soleil

Le soleil est notre meilleure source de vitamine D. Cette vitamine nous protège contre de nombreuses maladies. La plupart d'entre nous en

manquent. Il faut donc choisir de s'exposer chaque jour raisonnablement en étant responsable.

## L'art de la respiration

1- Une bonne respiration est l'un des secrets de la longévité
2- L'oxygène contenu dans l'air purifie le sang
3- Une substance miraculeuse dans l'air que nous respirons : l'énergie vitale
4- **Comment respirer :** Il faut apprendre à respirer lentement et profondément
5- Les origines des maladies du sang et de la respiration : les déchets et le gaz carbonique, évitez-les
6- **Le sang décharge d'ions négatifs qui trainent derrière eux** : l'oxygène fait de nous des centenaires
7- Le manque d'ions négatifs et d'oxygène dans le sang est suicidaire
8- Une bonne respiration vous épargne des maladies comme les maladies de l'appareil digestif, les maladies cardiovasculaires, les maladies du foie….
9- Pratiquer du yoga, une technique pratiquée par les centenaires en Asie.
10- **Un repos perturbé** : Oublier vos soucis et laisser vous emporter par le sommeil.

## Eviter les maladies

1- Sachez éviter les maladies
2- Eviter la constipation
3- Connaitre la cause et les méfait de l'hypertension

**4-** Combattre l'insomnie

**5-** **Faire du jeun thérapeutique** : ceci est un parfait remède contre de nombreuses maladies comme la goutte, le rhumatisme, l'hypertension. Il oblige donc l'organisme à puiser dans les substances nutritives qu'il boudait pendant les heures faste

**6-** **Eviter les boissons alcoolisées** : l'alcool affaiblit un organisme sain. Il déshydrate les muqueuses nasales et anales et gène leurs fonction.

**7-** Eviter le tabac, il est à l'origine de certains déséquilibres du système nerveux.

**8-** Eviter de fumer

**9-** Pratiquer régulièrement le sport

**10-** **Modérer la prise du café** : Le café pris en quantité abusive est nuisible. Son principe excitant, la caféine agit sur le système nerveux et entraine d'une part, des battements du cœur, de l'insomnie et s'en suivent le cas d'autres troubles graves.

## Connaitre la véritable source de vie

**1-** **Consommer beaucoup de fruits** : pomme, ananas, agrumes

**2-** **Manger beaucoup de crudités** : les plats de légumes crus comme, de la salade verte, chou vert ou rouge, le persil…

**3-** **Connaitre le secret du bonheur** : vous en êtes le seul responsable

**4-** **Pour être heureux, faites appel à votre subconscient** : si vous voulez êtes déjà heureux, projetez dans votre tête la situation ou vous êtes en joie.

**5-** **Devenez l'arisant de votre propre bonheur** : aves des pensées tristes, vous devez malheureux. Votre s'accroit lorsque vous êtes plein de rancunes, avec des pensées néfastes

**6-** **S'initier à la cure contre le malheur :** l'habitude du bonheur s'acquiert tout simplement en pensant positivement.

**7-** Chasser toute négativité de votre esprit

**8-** **Arrêter de vous plaindre tout le temps et profiter de la vie** : ceux qui gémissent et se lamentent tout le temps rendent la vie impossible à leur

entourage et à eux-mêmes, l'hypertension et beaucoup d'autres maladies les guettent

**9-** User de la modération en tout

**10-** Avoir beaucoup de plaisir et de joie

**11-** Arrêter de vous comparer aux autres

**12-** Rire souvent à gorge déployée

**13-** Pleurer quelques fois à chaudes larmes

**14-** Faire l'amour plus souvent

**15-** Pratiquer du saut à la corde, ça travail tous les muscles du corps en particulier le cœur et le diaphragme. Sa pratique quotidienne de cinq réduit les risques de maladies cardiaques de 30%.

**16-** **Aller aux spectacles** : Aller aux spectacles, au cinéma, au concert aide à vivre plus mieux.

**17-** **Se faire des amis au lieu de travail** : Faites vous des amis, communiquer, en se donnant de bons conseils, en effet, ça aide à bannir les problèmes cardiovasculaires.

**18-** **Se marier pour vivre longtemps** : selon certaines études l'espérance de vie des gens vivant en couple serait en en effet plus longtemps que celle des célibataires.

**19-** **Bien se marier pour vivre une vie agréable vie de couple** : choisissez minutieusement la personne avec qui passer le restant de vos jours, en fonction des paramètres que vous jugez important. Pouvoir se comprendre est la clé du bonheur en couple.

**20-** **Vivre près des verdures** : Notez que les personnes vivant en zone rurale ont une espérance de vie plus élevée que les citadins, parce qu'ils vivent en marge de la grosse pollution de la ville.

**21-** **Faire souvent de l'humour** : une bonne plaisanterie permet de secréter en effet une hormone de bien être qui illumine notre vie.

**22-** Devenir mère augmente l'expérience de vie

**23-** Ecouter les conseils des personnes âgées

**24-** Se laver les mains plusieurs fois par jour

**25-** Se laver à grande eau au moins une fois par jour

**26-** Prendre souvent des bains de mer

**27-**Prendre au moins une fois par semaine un bain chaud

**28-**Apprenez à vivre pour vous et non pour les autres.